

\_\_\_\_\_

















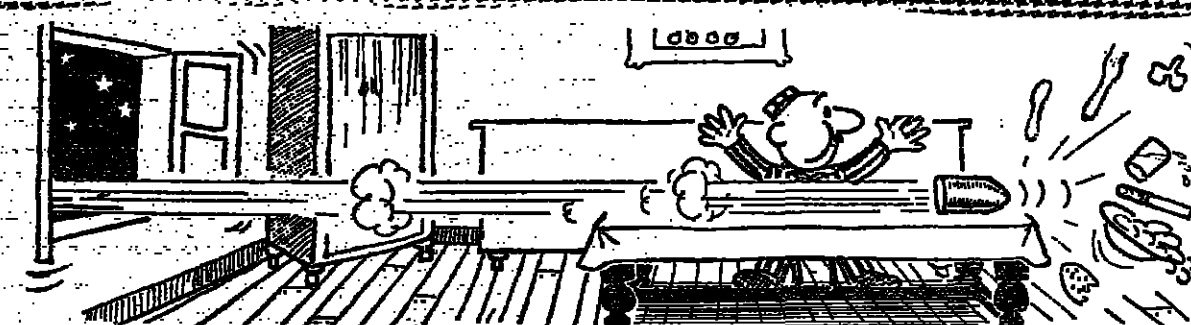
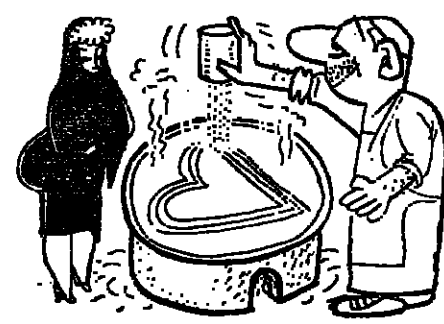
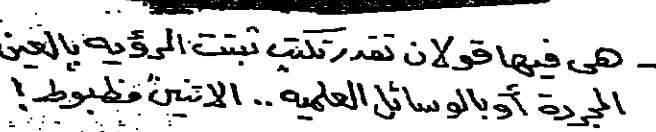
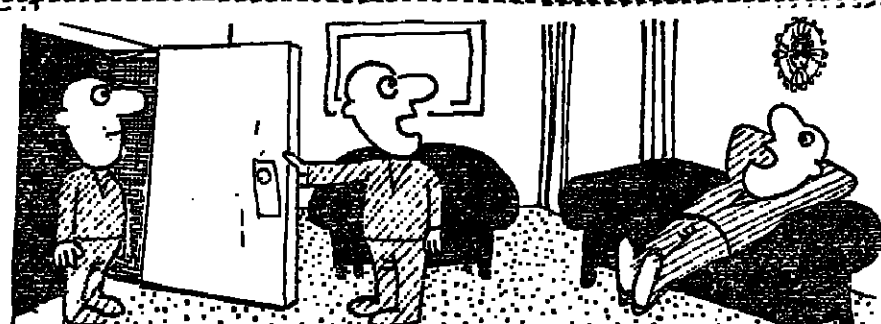
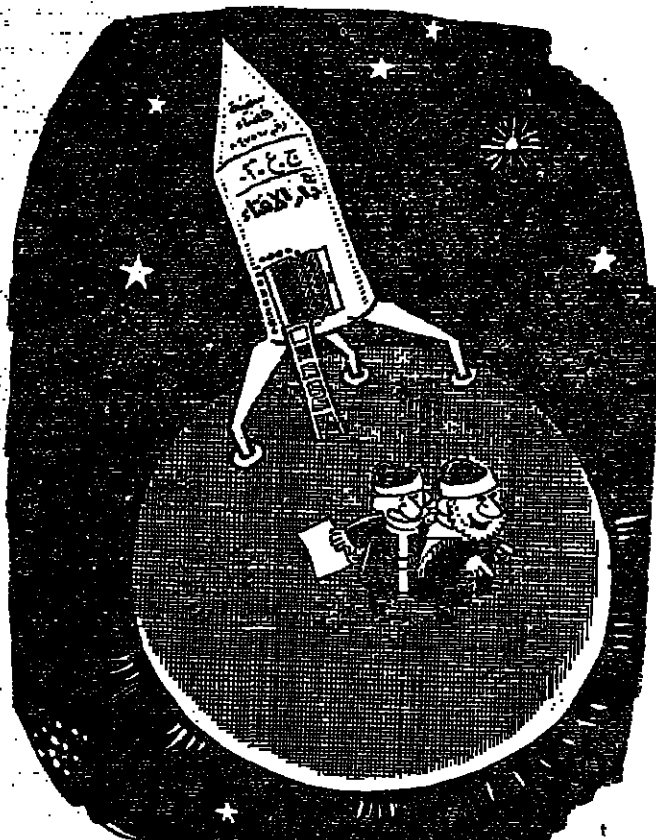












ازاعة وتليفزيون



بدلت آمال فهي منذ أمس في الأداة  
فوازي رمضان محطة الشرق الأوسط .  
في الفوازي ألقى بكتيبها صلاح جابر  
نقاش في السادسة إلا الثلث من مساء  
الأيام  
وتدور فوازي هذا العام حول موضوع  
واحد هو الحيوانات  
الخطوب هو معرفة الحيوان الذي كان  
يخطبه سينا فكل قطعة رقعة .  
سينا نوح بنيادج أو الحيوان  
نوح بحد نوع ، المستطبي بيان  
كلامه جاسقاني أول مسألة  
سكون في قله . فوازي رمضان

عن مسابقة تصحيح شعار لندف  
المجلس الأعلى لرعاية الفنون

ويظهر مسابقة بين فريقي المهر  
 شعار منظمة الوحدة الإفريقية  
 لخمير الطيور على دسكانا وعلى  
 زطططط وحده ومرة أخرى ظهر  
 ١٩٦٦ لقبول النتائج القم  
 ثلاثة نصيحات من بين الزم  
 التالية: جائزة أولي  
 مع العقب بأن الزم القارة  
 في المسابقة العامة لجميع الدول  
 التي تهاجمه في ذلك الزم

والوصول على القاصص الخ  
الاربعون سكرتارية المجلس  
الاربعون - ٩ شارع مصر

من غير عنوان  
 حقيقة عالمية تقدم معنيين في بنك تيسيف : عربون !

**« شيء من العذاب » تنازع في آخر دقيقة !**

كان الجيش في حاجة إلى مصددين، ومنتعظمين د. عبد الزواق صفدي يكتب

دور في الجيش طلب منه سباسب  
المن يقدم له مصددين كحريون  
سم في المستقبل من الإيجار.

وواصل مركز المنظمة الرئيسي فيروما  
سبعين إلى القاهرة حيث تم تركيزهما

التي تسجل الحلقة الأولى من

مسئلة « شوم من أصفاب » - التي  
يتمل فيها الوصفاء عبد الوهاب الذي  
الأول - في الرابطة واستمرت عليه  
الوتاج إلى الخامسة. والتصف والترك  
المخرج الإثامي محمد طوان. مخالف  
مروا لكي يوصل الترشيد من استود  
في في شارة الترفيه إلى استود

التي تسجل الحلقة الأولى من

مسئلة « شوم من أصفاب » - التي  
يتمل فيها الوصفاء عبد الوهاب الذي  
الأول - في الرابطة واستمرت عليه  
الوتاج إلى الخامسة. والتصف والترك  
المخرج الإثامي محمد طوان. مخالف  
مروا لكي يوصل الترشيد من استود  
في في شارة الترفيه إلى استود

أقامه الشرق الأوسط للتليفزيون  
تداع الحلقة الأولى في موعدها :  
لقد عاشت آمال هبسي : سلطانة  
وتعفى من الطاب بدأت شعما انتفقا  
أجهزة التسجيل إلى شقة الأرملة  
محمد عبد الوهاب حيث التقى الهبي  
ورؤف المسلسلة أحمد رجب وبندة  
تسجيل الحلقة الثامنة من المسلسلة

ان دلالة العصابة التي ارتفعت بغير  
الذلة مئة شهر وثلث وانتهت  
اليوم القدر الناجها فيه !  
« شهر من الطمان » كتب مقتضاه  
الموسيقية محمد عبد الوهاب ، و  
السلسلة ومن خلال الحوار يقول :  
الوهاب يراه في الحياة والناب والبن  
الكاره . فسلطه .

**يوب هوب - جريج**

في سبيل التمثيل الأمريكي يوب هوب من على المسرح امسي - اصيب في سائر اثناء تقديمه مرضا استعراضيا رافقا في القاعة الأمريكية الجوية في شامالغ، يتلادد مع كلون بيركولتشن المرموم

**جون واين يزوج ابنة من ممثلة في هوليوود**

[illegible][illegible][illegible]

أوروبا أول الصهر في بحة ٣٠ يوما  
 يعرض فيها تحويل الزبالة الى اسمنت.  
 • تكون الكتب التثقيفية  
 للنادي الاحلى من د. ابراهيم  
 الوكيل وحسن مكيوم ومحمد ابو  
 علم وعادل الشواربي.  
 • فرع جديد بتمتعه دار الكتب في

السجاية والخارج حسين جمعة صميم  
 ومنزل البكور والنفاء فايد فرج جرت  
 فيها المقتاتة حول القاهرة اجمع عليها  
 معظم المثقفين في التذوق وهي : ان  
 تعدد المصادر (٤٥ شهادا) والافراق  
 والاعية البكور صرف التخرج من متابعة  
 النص : ١٩٤٤ - ١٩٤٥ - ١٩٤٦ - ١٩٤٧ - ١٩٤٨ - ١٩٤٩ - ١٩٥٠ - ١٩٥١ - ١٩٥٢ - ١٩٥٣ - ١٩٥٤ - ١٩٥٥ - ١٩٥٦ - ١٩٥٧ - ١٩٥٨ - ١٩٥٩ - ١٩٦٠ - ١٩٦١ - ١٩٦٢ - ١٩٦٣ - ١٩٦٤ - ١٩٦٥ - ١٩٦٦ - ١٩٦٧ - ١٩٦٨ - ١٩٦٩ - ١٩٧٠ - ١٩٧١ - ١٩٧٢ - ١٩٧٣ - ١٩٧٤ - ١٩٧٥ - ١٩٧٦ - ١٩٧٧ - ١٩٧٨ - ١٩٧٩ - ١٩٨٠ - ١٩٨١ - ١٩٨٢ - ١٩٨٣ - ١٩٨٤ - ١٩٨٥ - ١٩٨٦ - ١٩٨٧ - ١٩٨٨ - ١٩٨٩ - ١٩٩٠ - ١٩٩١ - ١٩٩٢ - ١٩٩٣ - ١٩٩٤ - ١٩٩٥ - ١٩٩٦ - ١٩٩٧ - ١٩٩٨ - ١٩٩٩ - ٢٠٠٠ - ٢٠٠١ - ٢٠٠٢ - ٢٠٠٣ - ٢٠٠٤ - ٢٠٠٥ - ٢٠٠٦ - ٢٠٠٧ - ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩ - ٢٠١٠ - ٢٠١١ - ٢٠١٢ - ٢٠١٣ - ٢٠١٤ - ٢٠١٥ - ٢٠١٦ - ٢٠١٧ - ٢٠١٨ - ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ - ٢٠٢٧ - ٢٠٢٨ - ٢٠٢٩ - ٢٠٣٠ - ٢٠٣١ - ٢٠٣٢ - ٢٠٣٣ - ٢٠٣٤ - ٢٠٣٥ - ٢٠٣٦ - ٢٠٣٧ - ٢٠٣٨ - ٢٠٣٩ - ٢٠٤٠ - ٢٠٤١ - ٢٠٤٢ - ٢٠٤٣ - ٢٠٤٤ - ٢٠٤٥ - ٢٠٤٦ - ٢٠٤٧ - ٢٠٤٨ - ٢٠٤٩ - ٢٠٥٠ - ٢٠٥١ - ٢٠٥٢ - ٢٠٥٣ - ٢٠٥٤ - ٢٠٥٥ - ٢٠٥٦ - ٢٠٥٧ - ٢٠٥٨ - ٢٠٥٩ - ٢٠٦٠ - ٢٠٦١ - ٢٠٦٢ - ٢٠٦٣ - ٢٠٦٤ - ٢٠٦٥ - ٢٠٦٦ - ٢٠٦٧ - ٢٠٦٨ - ٢٠٦٩ - ٢٠٧٠ - ٢٠٧١ - ٢٠٧٢ - ٢٠٧٣ - ٢٠٧٤ - ٢٠٧٥ - ٢٠٧٦ - ٢٠٧٧ - ٢٠٧٨ - ٢٠٧٩ - ٢٠٨٠ - ٢٠٨١ - ٢٠٨٢ - ٢٠٨٣ - ٢٠٨٤ - ٢٠٨٥ - ٢٠٨٦ - ٢٠٨٧ - ٢٠٨٨ - ٢٠٨٩ - ٢٠٩٠ - ٢٠٩١ - ٢٠٩٢ - ٢٠٩٣ - ٢٠٩٤ - ٢٠٩٥ - ٢٠٩٦ - ٢٠٩٧ - ٢٠٩٨ - ٢٠٩٩ - ٢١٠٠ - ٢١٠١ - ٢١٠٢ - ٢١٠٣ - ٢١٠٤ - ٢١٠٥ - ٢١٠٦ - ٢١٠٧ - ٢١٠٨ - ٢١٠٩ - ٢١١٠ - ٢١١١ - ٢١١٢ - ٢١١٣ - ٢١١٤ - ٢١١٥ - ٢١١٦ - ٢١١٧ - ٢١١٨ - ٢١١٩ - ٢١٢٠ - ٢١٢١ - ٢١٢٢ - ٢١٢٣ - ٢١٢٤ - ٢١٢٥ - ٢١٢٦ - ٢١٢٧ - ٢١٢٨ - ٢١٢٩ - ٢١٣٠ - ٢١٣١ - ٢١٣٢ - ٢١٣٣ - ٢١٣٤ - ٢١٣٥ - ٢١٣٦ - ٢١٣٧ - ٢١٣٨ - ٢١٣٩ - ٢١٤٠ - ٢١٤١ - ٢١٤٢ - ٢١٤٣ - ٢١٤٤ - ٢١٤٥ - ٢١٤٦ - ٢١٤٧ - ٢١٤٨ - ٢١٤٩ - ٢١٥٠ - ٢١٥١ - ٢١٥٢ - ٢١٥٣ - ٢١٥٤ - ٢١٥٥ - ٢١٥٦ - ٢١٥٧ - ٢١٥٨ - ٢١٥٩ - ٢١٦٠ - ٢١٦١ - ٢١٦٢ - ٢١٦٣ - ٢١٦٤ - ٢١٦٥ - ٢١٦٦ - ٢١٦٧ - ٢١٦٨ - ٢١٦٩ - ٢١٧٠ - ٢١٧١ - ٢١٧٢ - ٢١٧٣ - ٢١٧٤ - ٢١٧٥ - ٢١٧٦ - ٢١٧٧ - ٢١٧٨ - ٢١٧٩ - ٢١٨٠ - ٢١٨١ - ٢١٨٢ - ٢١٨٣ - ٢١٨٤ - ٢١٨٥ - ٢١٨٦ - ٢١٨٧ - ٢١٨٨ - ٢١٨٩ - ٢١٩٠ - ٢١٩١ - ٢١٩٢ - ٢١٩٣ - ٢١٩٤ - ٢١٩٥ - ٢١٩٦ - ٢١٩٧ - ٢١٩٨ - ٢١٩٩ - ٢٢٠٠ - ٢٢٠١ - ٢٢٠٢ - ٢٢٠٣ - ٢٢٠٤ - ٢٢٠٥ - ٢٢٠٦ - ٢٢٠٧ - ٢٢٠٨ - ٢٢٠٩ - ٢٢١٠ - ٢٢١١ - ٢٢١٢ - ٢٢١٣ - ٢٢١٤ - ٢٢١٥ - ٢٢١٦ - ٢٢١٧ - ٢٢١٨ - ٢٢١٩ - ٢٢٢٠ - ٢٢٢١ - ٢٢٢٢ - ٢٢٢٣ - ٢٢٢٤ - ٢٢٢٥ - ٢٢٢٦ - ٢٢٢٧ - ٢٢٢٨ - ٢٢٢٩ - ٢٢٣٠ - ٢٢٣١ - ٢٢٣٢ - ٢٢٣٣ - ٢٢٣٤ - ٢٢٣٥ - ٢٢٣٦ - ٢٢٣٧ - ٢٢٣٨ - ٢٢٣٩ - ٢٢٤٠ - ٢٢٤١ - ٢٢٤٢ - ٢٢٤٣ - ٢٢٤٤ - ٢٢٤٥ - ٢٢٤٦ - ٢٢٤٧ - ٢٢٤٨ - ٢٢٤٩ - ٢٢٥٠ - ٢٢٥١ - ٢٢٥٢ - ٢٢٥٣ - ٢٢٥٤ - ٢٢٥٥ - ٢٢٥٦ - ٢٢٥٧ - ٢٢٥٨ - ٢٢٥٩ - ٢٢٦٠ - ٢٢٦١ - ٢٢٦٢ - ٢٢٦٣ - ٢٢٦٤ - ٢٢٦٥ - ٢٢٦٦ - ٢٢٦٧ - ٢٢٦٨ - ٢٢٦٩ - ٢٢٧٠ - ٢٢٧١ - ٢٢٧٢ - ٢٢٧٣ - ٢٢٧٤ - ٢٢٧٥ - ٢٢٧٦ - ٢٢٧٧ - ٢٢٧٨ - ٢٢٧٩ - ٢٢٨٠ - ٢٢٨١ - ٢٢٨٢ - ٢٢٨٣ - ٢٢٨٤ - ٢٢٨٥ - ٢٢٨٦ - ٢٢٨٧ - ٢٢٨٨ - ٢٢٨٩ - ٢٢٩٠ - ٢٢٩١ - ٢٢٩٢ - ٢٢٩٣ - ٢٢٩٤ - ٢٢٩٥ - ٢٢٩٦ - ٢٢٩٧ - ٢٢٩٨ - ٢٢٩٩ - ٢٣٠٠ - ٢٣٠١ - ٢٣٠٢ - ٢٣٠٣ - ٢٣٠٤ - ٢٣٠٥ - ٢٣٠٦ - ٢٣٠٧ - ٢٣٠٨ - ٢٣٠٩ - ٢٣١٠ - ٢٣١١ - ٢٣١٢ - ٢٣١٣ - ٢٣١٤ - ٢٣١٥ - ٢٣١٦ - ٢٣١٧ - ٢٣١٨ - ٢٣١٩ - ٢٣٢٠ - ٢٣٢١ - ٢٣٢٢ - ٢٣٢٣ - ٢٣٢٤ - ٢٣٢٥ - ٢٣٢٦ - ٢٣٢٧ - ٢٣٢٨ - ٢٣٢٩ - ٢٣٣٠ - ٢٣٣١ - ٢٣٣٢ - ٢

دحلان اول الشهر  
 احمد الشرايبي  
 عزت سلامة  
 المصحح : انواع السبواب التوجيهي  
 في الديكور والتماثيل كان-سيغفيل-التي  
 ابتداء العرض في البحث عن تفسيرات  
 لها ؟ !  
 اسفان-التي  
 ١٩٦٥ ديسمبر  
 ١٩٦٦ يناير  
 النسل في الحقيقة !  
 وزيران وسخ طريفة ومدير تعليم في خلاوصوفية لينة اول رمضان  
 \* في اول ليلة من رمضان وفخلفوفية مع ٥٠٠ صوم من اتباع الخيرية  
 الرومانية : افضى لقب رئيس الوزراء احمد عبده الشرايبي والنهس  
 بنحروسيه منذ التي كان في رمضان ١٩٦٥ : لا : في الحقيقة التي ما دامت

**من المرأة**

يتمجن  $\frac{2}{3}$  كيلو دقيق لعمل رقائق.

سلة لتصفية السن - يوضع مقدار ٤ كوب من اللبن في الماء ويحلى بالسكر ويرفع الإبراء  
في النار حتى لم تضيق القالباء.  
يهدن بالسمن صحن ألين من  
الخار أو صينية مستديرة ويوضع بها  
الزجاج المحرق بعد تسكيره وورش فوقه  
البن الساخن المالح حتى يسمع مثل  
الخبز محترق لا تكون راسمة مع وقسم

سكركات والزيوت في الوسط .  
ملحظة : إذا احتاج الأمر إلى كمية  
كبيرة من اللبن ، وهذا يختلف مع اختلاف  
ع الطبق المستعمل في عمل الزقاق  
فقدان مقدار من اللبن الحفلى  
لضاق اليه الفاتيا .

إنديوكه هي الجبل الذي على تلال  
 إنديوكه من التمامي السكان العلم والاربع  
 أيضا يمسوي براءة ومقلنة

نندار من السمن السلال وتوسع في اللين  
 تي يجر السطح من اعلى ولقدافنة

فندرت  
 اطلاس  
 ملح الحار

افصحوا  
أجمل  
سهرات  
عيد الميلاد

الفضيلة الأنسانية العالية  
في السيرة  
في أو كستر ايجولرن عيشا  
فاته الرئيس الشوق  
الانتماء للطنج روني

الزبداء ٣.٥  
وصلة البليو لدر ١٣  
سهم زكر وانه ٢.٥

الساعة ١٤ غلظا الى الراحة  
من ٨ مساء الى ١٠ مساء

مدرسة الحكيم  
نادي السمير

يقدم دراسات حرة في المسح  
ابتداءً من ١١ يناير ١٩٦٦ ومدة ٣ شهور  
الدور الأول في دراسات تحليلية في الدراما الحديثة



# ملحق أسبوعي الأهرام

## عدد الجمعة

# جسر إلى المسألة الداخلية في مصر

بصراحة يكتبها

محمد  
حسين  
هيكل



من أفريقيا وأحاديثها إلى المسألة الداخلية في السياسة المصرية هنا الخطير بقطع العلاقات بريطانيا بسبب سياستها تجاه الأسرة المصرية في سيا وضد الشعب الأفريقي في شعب زيمبابوي القهور تحت حكم الأقلية البيضاء. كان هذا القرار في أسبوعه وقتته أراد أن يقوم بدور بعد المنوع لثبات الصلتين في أفريقيا وبين المسألة في مصر وقضاياها.

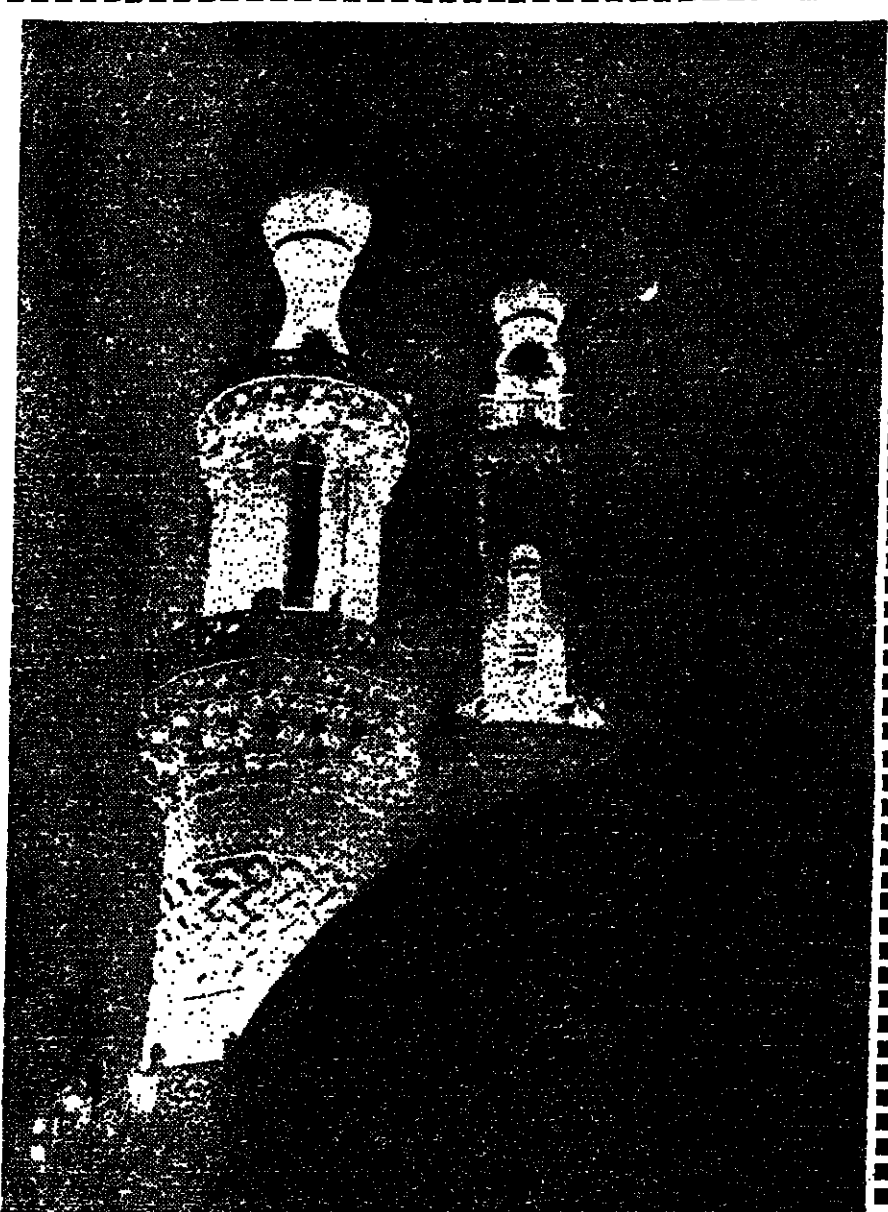
في نفس اليوم الذي صدر فيه قطع العلاقات مع بريطانيا إلى مائة عشاء مع أحد أراء الجانب في القاهرة. أجبست أنه يريد أن يقول لكه يخرج ، أو لعله راح من مياة ثلاثة لما يريد قول. بدا أنه عثر على القطيعة التي يلف فيها سؤاله فقد إلى وقال:

... لا أعرفه ولكن لا تظن لأركم بقطع العلاقات اليوم بريطانيا هو قرار عاطفي؟

علاقته مع بريطانيا في أمرا الخصم الوقت كبايلي. أن علاقته مع بريطانيا ، حكومة قبل أية اعتبارات سياسية مؤقته ، بصدام أقدار لا تستطيع تحببه أو تحمله. بريطانيا كانت - ولا تزال - قوة موجودة في المنطقة العربية. وحركة القومية العربية - التي تبناها مصر - هي القوة المساعدة في نفس المنطقة.

والصالح البريطانية كانت - ولا تزال - هي السلسلة التي تربط وتعيد الحرية الحقيقية للشعوب العربية. ومطامح حركة القومية العربية - التي تبناها مصر - هي القوة المساعدة في نفس المنطقة.

... لا أعرفه ولكن لا تظن لأركم بقطع العلاقات اليوم بريطانيا هو قرار عاطفي؟



هائل رمضان تصوير آتون

الجناس من الناحيتين نظام المستعمرات البرتغالية في أنجولا وموزمبيق - وراء ذلك جيبها قوى الاستعمار الجديد وضغوطها المنيعة وأيديها الطويلة القادرة على الوصول إلى أي مكان. نتيجة ذلك فإن نصف أفريقيا الجنوبي كله يفقد أفرقيته. وهل يتوقف الخطر عند هذا الحد؟

المرءى بجانب روديسيا مدعومة ، وزانبيا مهددة ، والخطر بعدها يمكن أن يصل إلى تانزانيا حيث تستطيع آثاره أن تلمس منابع النيل.

هل الكونجو مثلا بعد عنا بمسألة المصلحة الاستراتيجية المصرية؟

الأوضاع الاستعمارية في السودان هي أول الأدوات التي تحاول تزييم مشكلة جنوب السودان بقصد سلخه عن شمال السودان وضربه إلى مستنقع الاستغلال الخيف الذي يراود لشعب الكونجو أن يغوص فيه ولا يطلع!

وجنوب السودان يؤمن المقاطعات الشرقية للكونجو. كما أن هروق كثر من الناجم في الكونجو وبينها النحاس تهدد في الحدود إلى جنوب السودان.

وهذا خطر مباشر. ولقد اختلف مع أية حكومة في شمال السودان بسبب نوميديا. ولقد اختلف معها أيضا في أسلوب علاجها لمشكلة الجنوب. لكن أي خلاف ، وبمها كان سببه ، لا يجعلني انتهون في الوقت إلى أقصى حد ضد محاولة سلخ جنوب السودان عن شماله.

حتى من الناحية المباشرة فإن أية مشروعات جديدة لزيادة استغلال مياه النيل والخلاص من حصار الجحراء للوادي الأخضر في مصر - لا يمكن بعد السد العالي أن تقوم إلا في جنوب السودان.

واليوم هذا اليوم الذي نتحدث فيه ، تجري الاتصالات بين القاهرة والخرطوم لاستكشاف احتمالات تعاون مشترك لآلية مشروعات على النيل عند منطقة السودان في جنوب السودان حيث يتبعثر النهر العظيم ويتبدد كثير نفسه على أوسع نطاق لقوة البخر الحارقة!

هل التمسك الإسرائيلي في أفريقيا مثلا بعيد عنا بمسألة المصلحة الاستراتيجية المصرية؟

موضوع إسرائيل كما تعرف موضوع حيد أو موت بالنسبة هذه العربية - ولا يستطيع أحد المنفعة التي تعيش فيها من العالم أن تتحمل الوجوديين المصريين والإسرائيليين جنبا إلى جنب. أحمدهم ليد أن يبقى والأخر ليس في ذلك تعارض مع انتهاء مصر العربية. وكونها جزءا من الأمة العربية.

أن الوجود الحي ، لا كائن ، فرد أو شعب ، هو وجود متعدد الجوانب ، لا يعيش ويموت على نقطة واحدة في الفراغ! خذ نفسك مثلا: لك اسم ، ولك أسرة ، ولك دين ، ولك جنسية ، ولك عمل ، ولك أصدقاء ، ولك زلّة. هل يمكن أن تقول لي إن هناك تعارفا بين ولاك لولتك مثلا وولاك لتيك؟

أو إن هناك تعارفا بين ولاك لولتك لاصحقاك؟ الوجود الحي إذن ، متعدد الجوانب ، بل هو أكثر حياة بمتعدد جوانبه وقوة ارتباطاته مع كل ما هو طبيعي حوله.

مصر سياسيا على اتصال ، ولابد أن تكون على اتصال بحركة المقاومة الاستعمارية ، وفي أفريقيا ، فإن هذا الاتصال القائم بالتمسك الاقتصادي مع القاهرة الأفريقية التي تعتبر أغنى قارات الأرض.

نحن نرى أن هذا التعاون سوف يحقق ويذهب ويجد أفضل الظروف ملاءمة مع تقدم الحرية في أفريقيا ومع زوال الاستغلال مثلا في الاستعمار القديم أو الجديد.

وليس عيبا أن نتحدث عن مصالحنا بالتعاون الاقتصادي مع

الجزء من سؤالك تبدو مناقشة: لا أرى حتى الآن - وقد أكون مخطئا - بمسألة قطع العلاقات ... ومع ذلك أراه طبيعيا ... وبعد ذلك أقبّل بالتزام مصر به بل أطلب؟

دعني أشرح لك ما أقصده في جزئية قطع العلاقات ، فدعني أقول على الفور أن دور بريطانيا حيال مشكلة روديسيا كان موقفا متناهما في اللوم والخيف. كانت بريطانيا تقدر على الكثير قبل اقترام إيان سميث على إعلان الاستقلال من جانب واحد. كانت تقدر على إلغاء الدستور الذي استند إليه إيان سميث في إعلان الاستقلال.

وكانت تقدر على احتجاز إيان سميث حينما ذهب يتفاوض مع رئيس وزراءها في لندن وهذا فكره اقترعها بالفعل بمضى رؤساء دول الكومنولث البريطاني في أفريقيا. ذهبت إلى أسس عميان إيان سميث، ولقد لقرت بريطانيا بعضا من سيك ولكن بعد عودته إلى روديسيا وإعلانه استقلالها من جانب واحد.

وحتى بعد إعلان الاستقلال كانت بريطانيا تستطيع - إذا كانت رافضة فعلا في مقاومة - أن تنقذ الدول الأفريقية بصدق رغبتها.

تسألني: كيف؟

وأقول لك: يصعب على وأنا جالس هنا معك أن أشرح على غري بما كان يستطيع أن يفعله. ومع ذلك كان ويلسون مثلا يستطيع أن يبعث بأحد وزرائه إلى إيان سميث لكي يشرح عنده ما يريد شرحه ... كان يستطيع أن يظهر بنفسه إلى دار السلام أفريقي مثل تيريري عضو في الكومنولث أو مثل تروما حقيقة نوابه.

لقد ذهب بنفسه من قبل إلى سالسبوري ليقابل الرجل الذي تحدث إرادة أفريقيا كلها ، وكان يستطيع بعدها أن يذهب إلى أي سبيل أو دار السلام أو أكرا ليقابل إرادة أفريقيا كلها.

لم يفعل ذلك ، أو شيئا غيره يؤدي إلى نفس الغرض ، وإنما بقي يلوك نفس الكلام الملتصق من الحصار الاقتصادي الذي يعرف العالم كله قلة جواه ويذيد ويمسك شكوك أفريقيا فيه وفي بلده.

الجزء الثاني: أين الأهمية في الموضوع كله ، مع العلاقات وتطويرها المحتمل ، أو مع قطعها وآثاره المحتملة؟

ذلك الجزء من السؤال يتوقنا إلى عنوان كبير هو: مصر وأفريقيا أو مصر في أفريقيا.

عنوان كبير لموضوع أكبر لا أريد أن أنقل به عليك تفصيلا ولكني أعرضه فيما يلي أجمالا واختصارا:

مصر جغرافيا وطبيعيا بلد أفريقي. ويطلق في تاريخيا ومحيريا تربط بأفريقيا. ليس في ذلك تعارض مع انتهاء مصر العربية. وكونها جزءا من الأمة العربية.

أن الوجود الحي ، لا كائن ، فرد أو شعب ، هو وجود متعدد الجوانب ، لا يعيش ويموت على نقطة واحدة في الفراغ! خذ نفسك مثلا: لك اسم ، ولك أسرة ، ولك دين ، ولك جنسية ، ولك عمل ، ولك أصدقاء ، ولك زلّة. هل يمكن أن تقول لي إن هناك تعارفا بين ولاك لولتك مثلا وولاك لتيك؟

أو إن هناك تعارفا بين ولاك لولتك لاصحقاك؟ الوجود الحي إذن ، متعدد الجوانب ، بل هو أكثر حياة بمتعدد جوانبه وقوة ارتباطاته مع كل ما هو طبيعي حوله.

مصر سياسيا على اتصال ، ولابد أن تكون على اتصال بحركة المقاومة الاستعمارية ، وفي أفريقيا ، فإن هذا الاتصال القائم بالتمسك الاقتصادي مع القاهرة الأفريقية التي تعتبر أغنى قارات الأرض.

نحن نرى أن هذا التعاون سوف يحقق ويذهب ويجد أفضل الظروف ملاءمة مع تقدم الحرية في أفريقيا ومع زوال الاستغلال مثلا في الاستعمار القديم أو الجديد.

وليس عيبا أن نتحدث عن مصالحنا بالتعاون الاقتصادي مع

التي تسمى إلى تحطيم هذه السلسلة. مدام إذن بين ما هو موجود بالباطل ، وبين ما هو مساعد بلحق.

ومدام بين مصالح الاستعمار المستغل ، وبين مطالب الشعوب المطالبة بالحرية.

ليست المسألة خلافنا المحتدم الآن في الجنوب العربي وإنما المسألة أكبر.

الجنوب العربي هو المشكلة المتوترة الآن بالفعل ولكن هناك بجانبها خط يمثل للسلام: قواعد بريطانيا من حولها في ليبيا وعدن والخليج العربي ، ونظام الاستغلال البريطاني على الأرض العربية فلابد أن يكون واضحا للنظام ، والأوضاع السياسية المركبة فوق هذا النظام الاستغلالي وارتباطاته بما هو مدام محتوم ، ولا يمكن أن يتحقق سلام حقيقي إلا بعد انتهائه لصالح الحرية العربية.

وخلال تعاملات المدام فإن أول ما ينبغي أن نخبره هو الجديد أو التخدير.

وليس معنى ذلك أن نجعلها حريا ضارية لا توقف ، وإنما بمعناه أننا حين نقبل بالتعايش السلمي فلابد أن يكون واضحا لدينا أن أي تعايش سلمي لا يحق له أن يوقف التطور أو يعترضه. وكل مشاكل القاهرة مع بريطانيا هي عند هذه النقطة: نقطة الاختلاف وتفسير التعايش السلمي.

تطلعه بريطانيا إسكوتيا وسكوتيا وتصر القاهرة عليه حركة واستمرارا للتشال حتى وإن خلت من العنف.

والصين يعتبرون أن الوقت معهم ، وأن حركة التاريخ في اتجاههم ، لا يلجأون إلى العنف إلا دفاعا عن النفس ، وإنما يبدأ بالعنف هؤلاء الذين يريدون الكبت والقبح ويشعرون أن حركة الوقت واتجاه التاريخ ضدّهم.

وفي حالة بريطانيا معنا فإن ذلك قائم معها حاول الخفي وراء قشرة ظاهرة من رغبة التعايش السلمي ... تحت أبسط خدش لهذه القشرة الظاهرة يبدو واضحا أن بريطانيا تقف وراء كل الخطط التي ترمي إلى حصر حركة القومية العربية وعزل القاهرة ، ولا ينبغي لنا إظهار الأسف والأسى تجاه هذا الحال ، ولا كنا عاطفين.

بريطانيا من وجهة نظر مصالحها وسياساتها لها الحق في أن تتصرف في هذا النحو وأكثر منه ... دفاعا عن النفس.

ثم اجتمعت دول أفريقيا إيديا وأقربت قطع العلاقات مع بريطانيا أذل لم تتخذ قبل ١٥ ديسمبر خطوات واضحة في الضغط على الحكومة غير الشرعية في روديسيا.

ويختلف هذا القرار في أفرين من القرارات التي سبق للدول العربية اتخاذها حيال موقف اللانها الغربية وصفقات السلاح التي أخذتها إسرائيل.

المر الأول في أن التصرف الإلزامي جاء طعنة في الظهر مفاجئة وغير متوقعة وعلى تناقض مع

محمد حسين هيكل  
البقية على الصفحة التالية

### الصوت والضوء

أعلن عن افتتاح معرض الصور والصور

بيد العرض اعتبارا من أول رمضان المبارك في تمام الساعة الثامنة مساء كل ليلة في الطريق قلمة صلاح الدين والمنظرة وأبسة المحول.

### الصوت والضوء

أعلن عن افتتاح معرض الصور والصور

بيد العرض اعتبارا من أول رمضان المبارك في تمام الساعة الثامنة مساء كل ليلة في الطريق قلمة صلاح الدين والمنظرة وأبسة المحول.

### الصوت والضوء

أعلن عن افتتاح معرض الصور والصور

بيد العرض اعتبارا من أول رمضان المبارك في تمام الساعة الثامنة مساء كل ليلة في الطريق قلمة صلاح الدين والمنظرة وأبسة المحول.

### الصوت والضوء

أعلن عن افتتاح معرض الصور والصور

بيد العرض اعتبارا من أول رمضان المبارك في تمام الساعة الثامنة مساء كل ليلة في الطريق قلمة صلاح الدين والمنظرة وأبسة المحول.







عدد الجمعة

هكذا من الأصل



ملخص  
الأسبوع

جاء الرسول وأكد أنباء السري يعود القسري أجابون مع  
القسري اليونان إلى أرويس ، ووصف لشعب أرويس ، مثلا في  
الكوراس بما رأى اليونان من مهن طوال عشر سنوات أمام أسوار  
طروادة ، ووصف لهم ما رآه أهل طروادة أثناء من آيات التدمير .  
ثم يمل الرسول بين يدي الملكة كينسترا التي تمنان الشيفها  
للطعام إلى زوجها القاتل وتزوج ألا بطول ثيابه . كل القاسي تحدث  
عن أجابون وعودة الإبطال ، ولا أحد يتحدث من أفيه الأصغر  
نيلاوس ، شريك في مرضي أرويس ، وتزوج هيلانة الجميلة الخالقة  
التي هربت إلى طروادة مع عشيقها الجليل باريوس . فجلبت كل  
هذا الدمار على اليونان والخراديين . ترى ما مصر نيلاوس ؟  
هل هلك أم سيولد ؟ ولماذا يصعب الرسول من فكر أتائه . ريسل  
القسري الرسول أن يصاحبه بقيقا . جرى نيلاوس . وينتجج الرسول أول الأبر ، فهو لا  
يريد أن يفسد بهاء العيد ببحرين الأتباء . فلما يلقى الكوراس في السؤال يقول الرسول : أنه في  
طريق العودة حيث عاصفة هوجاء في بحر أبهى حيلة عديدا من سكن اليونان ، وفي الزوينة الصلوات  
سكينة الماعل نيلاوس واختفت إلى الأبد ، ولا أحد يعرف أن كانت قد فركت أم نجت وتناقت في  
بحار الأريخيل تترصد في شلبي مجهول .

ولكن الملكة كينسترا حين تثير شعب أرويس أن يعد المدة للاختلاف باستقبال زوجها القسري  
أجابون والإبطال المقاتلين ، تحدث عن وفاتها له أثناء قبليه الطويل وحظاها على حبيبه : عهد  
والزوج وعهد الملك . وهنا تسبح لآله الكوراس لأول مرة فيهم بكلام غليظ خطي : « نيكيتك  
والقول واضح : القتل ناصع والليل فصح » . فتعجب أن القسري الملك في أرويس كلفت تجري  
فيه أتيام شائعة : تنجب الملكة والجمعة جيما . ونصص بقنا نوكه أن ترى جريمة جروعة في القصر  
التي سببا حصولها بعودة الإبطال القاتل أجابون .

# أجابهون



بريشة  
يوسف فرنسيس

مثل جواد شند في زماي .  
مضى شهادتي ، أيا محلي  
في رجل خفي وغائب منا ،  
وليس منا من تراه يدري  
أن كان حيا لم غدا زماي .  
لما من الدولة والسكنية  
وما انتفى لجوع الأرياب ،  
غدا يكون موصفا للشورى  
في سلحة البنية العظيمة  
اذ يلقى بها المواطنون .  
وسوف يبقى كل ما اتكم  
في غيبى بالخبر يا زقاني ،  
لكن ما يحتاج للعلاج  
سبوت لا يصر عنه طي .  
أصعد الجراح أو أكرهها ،  
أو أميل للبعد من الخاجة  
في رحمة الملك والظلم  
حتى تزل كربة الأوجاع  
وغية الفوضى من الرياج .  
والآن اذ أدخل باب قمرى  
وأدخل الإبراء يوم نمرى ،  
أبدا بالفسوف والنصيا  
والفسكر والقنبر والهدايا  
لجميع الآلهة الكريمة  
باعتق للفتوة العظيمة  
قد أرحمتي سالا عزيزا  
ووهنتي القمار والكتوزا .  
النمر يمشي الآن في ركابي  
تليته يبك في أعقبى  
( تدخل كينسترا من القصر تتبعها  
وصيفتها العذارى حيلات أريدي  
أرجواتيه )

كينسترا  
موطني . يا شيوخ أرويس !  
جئت لائق زوجي المميز  
والآن لن يعنى حياقي  
أن أظهر الحب الذي أكنه  
أسلمكم لزوجي العيب  
فلنلس تشي خجل الصبيا  
بعد افتراق عشر سنوات .  
هذا قصوري لا قصور قري ،  
وهذه تجريتي القظيمة  
في هذه الأبد والامد  
ألم كان شيدى يخامر  
طروادة الشقية اللعينة ،  
أفرحها لكم بلا موازية  
نافعك الإهوال منذ الإزارة  
أن تقطوي وحدة جزية  
بأمرها شمس كل يوم  
النبا للكنوم بعد النبا  
على لسان الرسل الكرم  
يحمل الواحد بعد الآخر  
كقصة الشوك لاهل القصر ،  
يكسبون الزرد فوق الزرد  
لو منح ما جرى من الأثم  
حيا أصله بين الجراح  
لكن جند الملك الآن  
مثل شيبك الصيد في الخرق  
لأنه ملك كبا تواتر  
بذلك القول والامد  
لكن مثل جريون العيب  
السوش ذي الثلاثة الأرواح  
تقمت أجساد الثلاثة  
بموت كل مرة في هيئة  
كم مرة يشت من حياقي  
كم مرة لغفت حول عتي  
جبل الردى أهم بقتل  
تفتخت من شفا الملك  
حراس هذا القصر يدولاي  
أن هذا لم تطلق أومى  
أن يكسوى مينا أرويس  
رمز غرامنا والشهى فوره  
بمذه الكروب والاحزان  
سلته ليفينا الكرم  
عالم فوكيس ، استروفيوس  
وقد رمناه كبا خرون  
مذ زمان ... فنان لا عيب  
يا سيدي الإبراء بيتنا  
الآن واقفنا إلى جوارى

البقية في الأسبوع القادم

جاءت اللعنات تترى  
فراى الأسطول فجرا .  
قصر بريم حطام  
كلتريسا في الرغصام  
شعب طرواد مريع  
في مباء ونمروع  
وزيوس الفاضب  
لا يراه الفاضب :  
ساق آلات القصاب  
سرب ريبات المذاب  
وأسمين الفوريست  
نهشت قلب الجنابة  
بنيباب ومخيلاب  
بالزرايسا والمصاب .  
جواب الشطرة ٢

من قديم الدهر قال الحكباء للأنام :  
أن اقبال الحياة حين تأتي في أنسام  
يجلب الأتراح والنمص من كاس الحام  
أن ملا نجم بسند دار بقصم الذواق  
غصير أتي بالعدائي  
لى رأى في الحياصة  
فتأ في الناس وحدي  
مفرد الراى ، وعندي  
أن أتلصم الأتسام  
تجلب الموت الزوأم  
والدنيليا والخطايا  
أفمت كاس النيا  
ومصر المصالحين  
هانيه راض أمين  
ليس حقا ما يقال  
دائبا بين الرجال  
أن سعد السمراء  
وثراء الأتراء  
يجلب الحسب الأليم  
يوت اليؤس القوم  
أنما يؤس الحيا  
هو من قمرس الخطاء  
زارع للشر الأليم  
يحصد الشر العظيم  
هكذا كل التمار  
محتواة في البذار  
ويذور الظلم قوما  
تنت الأحرار يوما  
وقطوف المصالحين  
حلوة للظالمين  
الشطرة ٢

هكذا الإجداد ملأوا قرداء الكبرياء  
وسيف الظلم حبالهم بالغياء  
فيهم تحمل الأوزار منهم والشقاء  
لنمت الأجداد في الأحقاد حبالهم  
طبل عهده أو قصر ،  
والى أقصى المصير ،  
والى مصير جسد  
لونة المرقق جسد  
كل مقتول يتسوم  
يطلب اللار القديم  
أنما القتل يقتل  
لو تراه اليوم يميل  
فهو يهوى بعد حين  
يحتسى كاس المنون  
وذايا الحقاق في رؤوس المصالحين  
وهو يرد وسلام في بيوت المصالحين  
وساء الحق نور في جباه المصالحين  
سواء التلى في الكواخ مورا تبين  
عن قصور الأثرياء  
نفسرات بالأسواء  
بطلاء المذهب  
وتقريب القصص  
حيث أبعدى الأبراء  
سباحات في المصام  
ينفر الحق أزوارا ،

جواب الشطرة ٢  
فإذا ما بلغ الأتبال أعمار السباع  
فطر الأجام تمرورها وأحوال السباع  
فتخل البيت غلبائل وحش البقاع  
وتعيت الأسد فتكاد يمارا في الرياج  
تكت يا باريش شيلا  
لأعب الإطفال شيلا  
ثم راح التليل يزار  
بمد أن صار غصنفر  
أحمر النباب يسوع  
عائلا بين القليل  
وله عشرين شيلا  
كل يوم لعدده  
لا نجاة ! لا نجاة !  
لرجيل أو شيلا  
لصماف أو شيلا  
فهو في الدار ويام  
وهو يمشو القضا  
وهو يمشو الجحيم  
حبل فينا لا يريم  
وهو وعد لا يرد  
ليس يريده أحده  
وبأمر الله جسام  
حلملا منك القضا  
بمد أسام مريرة  
فنت كسل الشطرة .

انت لبت الغاب يمسى في جدار الأتئين  
كان شيلا وقيما وديما ليخون  
يلسب الأطفالهم والشيوخ الطاعون  
تألم بين فراخهم كالأطفال الحنون .  
جواب الشطرة ٢  
فإذا ما بلغ الأتبال أعمار السباع  
فطر الأجام تمرورها وأحوال السباع  
فتخل البيت غلبائل وحش البقاع  
وتعيت الأسد فتكاد يمارا في الرياج  
تكت يا باريش شيلا  
لأعب الإطفال شيلا  
ثم راح التليل يزار  
بمد أن صار غصنفر  
أحمر النباب يسوع  
عائلا بين القليل  
وله عشرين شيلا  
كل يوم لعدده  
لا نجاة ! لا نجاة !  
لرجيل أو شيلا  
لصماف أو شيلا  
فهو في الدار ويام  
وهو يمشو القضا  
وهو يمشو الجحيم  
حبل فينا لا يريم  
وهو وعد لا يرد  
ليس يريده أحده  
وبأمر الله جسام  
حلملا منك القضا  
بمد أسام مريرة  
فنت كسل الشطرة .

جاءت اللعنات تترى  
فراى الأسطول فجرا .  
قصر بريم حطام  
كلتريسا في الرغصام  
شعب طرواد مريع  
في مباء ونمروع  
وزيوس الفاضب  
لا يراه الفاضب :  
ساق آلات القصاب  
سرب ريبات المذاب  
وأسمين الفوريست  
نهشت قلب الجنابة  
بنيباب ومخيلاب  
بالزرايسا والمصاب .  
جواب الشطرة ٢

## ترجمة الدكتور لويس عوض

وازدراء واحتقارا  
لا يبالى بتكوز  
أو بسلبه عزيز  
قد كسبه الكبرياء  
وارتدى زيف التشاء  
أنما الحق رحمن  
بديار المصالحين  
وهو يهوى للشر  
كل ما خط القدر  
من ثواب أو عقاب  
أو نعيم أو عذاب  
( يدخل أجا ممنون وهو واقف  
في عجلته الحربية يحف به موكب  
عظيم ومن خلفه تبعه كاسقروا  
في عجلة أخرى .. الكوراسي يشهد  
نسيدهم الترهاب )  
الكوراسي

( أجا ممنون وهو لا يزال واقفا في عجلته الحربية )

يا سيد الغزاة والإبطال ،  
ويا سليل الجد والعالى ،  
لك السلام يا ابن تريوس ،  
لك السلام يا بني أرويس ،  
يا تاهم البنية والامدادى  
يا من رمى طرواد في الأصفا  
لك السلام منى والوفاء ،  
والحب والأجلال والولاء ،  
بغير سرف ولا اقتصاص  
تجة الملك ذى الأبدى ،  
فكتر الاتسام يظهر  
بغير ما في القلب يظهر  
يرشون للمكوم في حنسان  
وقلبهم خلا من الاحزان  
ويسبون للقى المعبود  
ببسة مفضوية حقود .  
لكن راع بعرف الرمية  
لا يخطى العبدن والطوية  
وانت يا مولاى لسو ترانا  
يوم برزت تحشد اليونانا  
لشكر في هيلانة الخون ،  
فهيكا بعيت الخيون  
رائك عيني تحشد الاقوام  
مفلرا لا تيك الزلما ،  
بغير سلطان على الإرادة ،  
كقائد لا يحسن التيسادة .

## أرجوحة الخد

الشاعرة : ملك عبد العزيز  
زيمود بين وجه الصباح ...  
سكنه الشده تفتح في الوريد  
في الليل تحت خيلها  
في ثوبه الشاقى المتيق  
ودنت اقوابي المهرة الرقيه  
رقتها برؤى السكينة  
ولمت حرا نائلا  
اسكت حتى للصباح  
عاد الصباح ....  
سكنه التخذاء تحت في الجراح  
يا من يغيب وجه الصدا الضيق  
ويعد وجه الليل ، حزن الليل يحضر  
منكى بؤبؤ الضيق العتيق  
يا دوحه الأم العظيم  
لى تبارك وانضيا وقرارات الجحيم  
الشوك تبصضك والصك الرقعي  
بالرجوم  
لى تبارك قد شبت وفار في صدرى  
الكريم  
يا ليل يا بحر الإسكنة بقاها لمرمين  
أسدل على رداك ، طيب جرحى  
التزوى في أذع الأم  
فى الصبح يهينى الصنيع  
والدور وحدي في فليات الطبع  
لألى لى لى ، ولحنى ، من عبيد  
أرجوحة الخدر العتيق  
فى سامية وتوبه الشاقى العتيق



أرجوحة الخد  
الشاعرة : ملك عبد العزيز  
زيمود بين وجه الصباح ...  
سكنه الشده تفتح في الوريد  
في الليل تحت خيلها  
في ثوبه الشاقى المتيق  
ودنت اقوابي المهرة الرقيه  
رقتها برؤى السكينة  
ولمت حرا نائلا  
اسكت حتى للصباح  
عاد الصباح ....  
سكنه التخذاء تحت في الجراح  
يا من يغيب وجه الصدا الضيق  
ويعد وجه الليل ، حزن الليل يحضر  
منكى بؤبؤ الضيق العتيق  
يا دوحه الأم العظيم  
لى تبارك وانضيا وقرارات الجحيم  
الشوك تبصضك والصك الرقعي  
بالرجوم  
لى تبارك قد شبت وفار في صدرى  
الكريم  
يا ليل يا بحر الإسكنة بقاها لمرمين  
أسدل على رداك ، طيب جرحى  
التزوى في أذع الأم  
فى الصبح يهينى الصنيع  
والدور وحدي في فليات الطبع  
لألى لى لى ، ولحنى ، من عبيد  
أرجوحة الخدر العتيق  
فى سامية وتوبه الشاقى العتيق







اللوز واللبان  
المرضى هما اللذان  
الذي يفضل منه  
كل الساعات

**لين وفول سوداني**  
**وأول هذه الفصائل «البيروني»** -  
 فالبيروني يتخلى على مادة نسيجية  
 «الأملاصية البيضاء»، وهذه المادة تساعد  
 الجسم على تكوين جويش - تنف بالمزاج  
 أيام أي نحو يأتي من الخارج - على  
 شدة بكتريا أو ميكروب. وكذا ارتفعت  
 نسبة البيروني في تلك كلما تزداد  
 معد الجويش نسبة المرات .  
 كذلك يجب أن تلتصق نسبة البيروني في  
 الجسم عن ٨٠ - ١٠٠ جرام مئتي  
 ويوما . وذلك إذا ارتدت أن تشدوي  
 ههنا في الثانية في جسك بحس جمالك  
 ومنهك من الهالك .  
 ومن أقصن وأرخص وأسأل المواد

والبيروني حسا وبامضلا : البلب : فان  
 افصقة نصف كوسين اللان : أي الشورية  
 العادية أو الشاتي أو القيرة أو الكسيرة  
 سيجتصق نسبة ليشينيان على البيروني .  
 والتول والاسفلة يحضري على ١٠-٦  
 بيروني . وهو أيضا غذاء رخص  
**برقفل وطاطم**  
**والبيروني ونسبة الكلي** : لا بد أيضا  
 من توافر في الجسم « ١ » وفيتلين ج  
 ليساعد الجسم في شتيد هذا العمل  
 النفع ضد الانراض والاضلال . فكيف  
 ترتفع نسبة فيتامين ج مثلا في  
 قل احتيايل الاسفلة بالتفخيرا . وكيف  
 ارتفعت نسبة فيتامين ا في الطماق لك  
 نصف احتيايل الاسفلة بالاراضي الرطوية

وتلا زامت بناعة الجسم ضد غشيرة  
 الكيرولت عسوا .  
**فيتولين ا** : في كل الخضروات  
 الخضراء والبقارة والفواكة . وكذلك  
 في الكبد والاسفلة والزبد .  
 ولما كان من الصعب تناول هذه الاصناف  
 في حالات المرض التي يزداد فيها احتيايل  
 الجسم ا في فيتامين ا : في تلك  
 يؤخذ في قرابت بين السك بد ألف وحتة  
 بشرطة ( ألف ٥ - ألف ٥ ) ألف وحتة  
 مع كل وجبة .  
**فيتولين ج** : في كل الخضروات  
 والفواكة واللوزة . ويتناول كوسين ا  
 ثلثة اكواب يوميا من عصير البرتقال  
 أو الليمون أو الطماق سافطين كيسة

## ماذا تأكل هذا الأسبوع؟

## ٤ أطباق رمضان للحلو

**القطايف بكستردة جوز الهند**  
المقادير : ١/٢ كيلو قطايف صفة عصافى - ملعقة جوز هند مبشور -

**كرات رمضان**  
المقابر : متغير مختلف من البليغ الابريسي المزروع الذي والفواكه المسكرة  
● قلبي من الحبيب

ولكى تسير الدورة الدموية بسرعة في

**أطعمة تحتوى على روتين**  
حتى تضمني أن كمية البروتين التي  
تتناوليها يوميا لن تقل عن ٨٠ - ١٠٠

اجراما • بيضة ٦ • نصف خنجان سالون  
نفوذ ٢٢ • ملعقتان من التونة ١٢  
جمبريات اجرام • ملعقتان مجريتان من

اصول علم

عند عمل جراحة لتجميل أنفك يبدأ جراح في عرض مجموعة صور لأشكال مختلفة ، ثم يترك تختارين الأنف الذي

لمبات تكبيرها التي تستخدم فيها الاستعانة  
 طمع من الفخاريات والعظام لاهتمام الشكل  
 طلب .

التي تحتوي على نسب زرقاء من هذا اللونين :

زيت السبك ٢٥ الموحدة في الكبولة  
الواحدة ١٣ كد في واحد في ٢٢٠  
جربا المبيتح ١٠٠ كد في ٣٠  
نفجان الطباط ٥/٤ كد في القلعة  
الواحدة ٣ الكثرى ٢ كد في القلعة  
الواحدة ٣ الجزر ٢ كد في القلعة  
الواحدة ٣ الفرو... ١ واحدة في القلعة  
البريتق ١٢٥ واحدة في ٢ ميرات  
الطبخن ١٢٥ - القطنية - الكلاوي  
١١٥ - أوتليت - الفوليا الخضراء  
٧٥٠ واحدة في ٢/٤ نفجان - البصلة ٧٥٠  
في صفيجان الزردة ٢٢ في لمحتنة  
الحبة السجدر ٢٢ م م م  
٥٥٠ واحدة - بيضة ٥٠٠ جرام

**جمالک فی وجبات الطعام**

سك ٤ وقرص فيتامين ج. وكبسولة فيتامين هـ. لنوم كله .

✽ بين الوجبات : كوبين عصير الفلكلة

۱۹۵۰

ويكون الجرح من وراء حدود الشعر حتى لا يظهر أثره - ، وأمام ووراء الأذن حتى تغطي بالشعر التندل. ولا تحت اللحية

أما المصدر الصنفر الذي يواد تكبره  
فبعض الحراج مواد خاملة مثل البلاستيك

كأ؟

في  
وجبة  
الطعام  
المثالية  
التي  
تحمي  
جسمك  
من  
الشيخوخة؟

٧ تدريبات  
لتقوية العضلات



والقبض باليمين على طرف يد الكتفة الطويلة ، وذلك على مستوى ارتفاع الوسط .

البقع التي تظهر على الجلد وخصوصاً في الوجه والتي تسبب مضيقاً كثيرة وتقتل من جمال المرأة .

وتنقع في الجزء المصلح فيتموضع الشترطيلينا  
ويغسل الجزء المتفوق منه الجلد بالشتر  
الذي يغسل من فوقه . وقد نفع علاج  
التعريق الثالث :

مقتولوا لاعلى .  
تجيب للرقبة : وفي ساعة يمكن إجراء  
جراحة تجيب للرقبة التي أجري بها عملية

**ضرورة التجهيل للأطفال**

الأطفال أيضا لابد من إجراء جراحة  
تصلب إحداهما

الوضع : الوقوف مع فتح الساقين  
والعض باليد على طرف

● الحسنة الكسوة

● التزود القسري في «الدن» وتظهر أحيانا قوّة الطفل أوفى بدمه وخطوبها في

**التيبين** : وفي جميع هذه الحالات يقوم الجراح  
بوضع القوت مع فتح العينين ،  
وذلك بواسطة

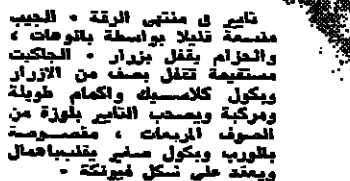
الحركة : رفع الوسط غالبا لتهتبه الي  
افصى ما يمكن الى الخلفه .

في الكويت، وتقع القبة بقبلة، ومنع  
الزواجر أملا، ومواجهة القبلة أمام  
الحديقة - رئيس المسجد الكبير أمام

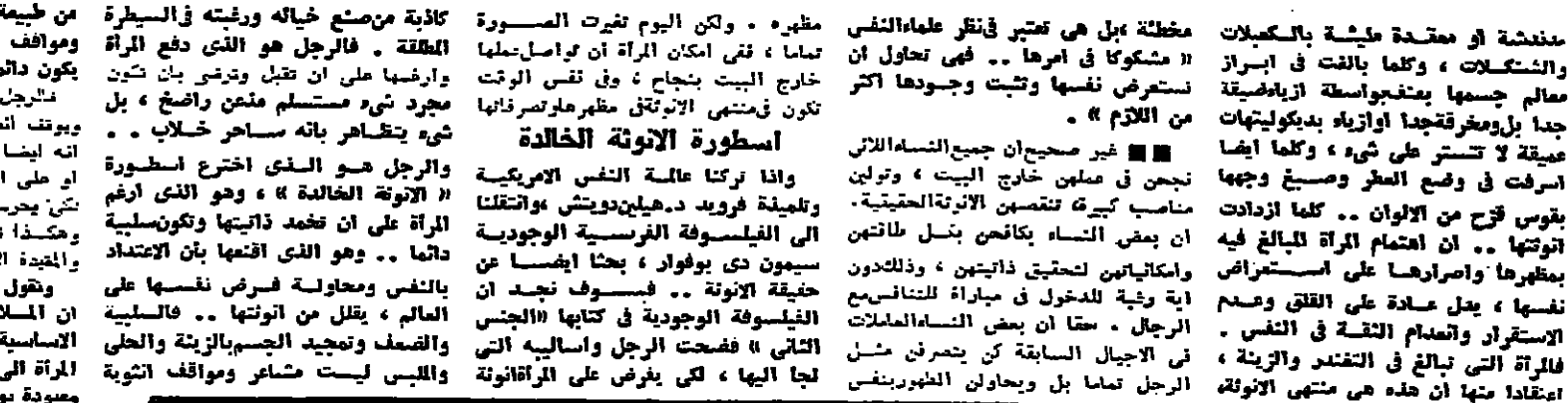
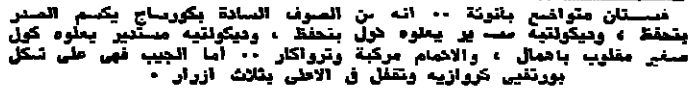
البدين على الارض بين القدس ، شوش  
اليونان على الارض خارج المعدي القدس



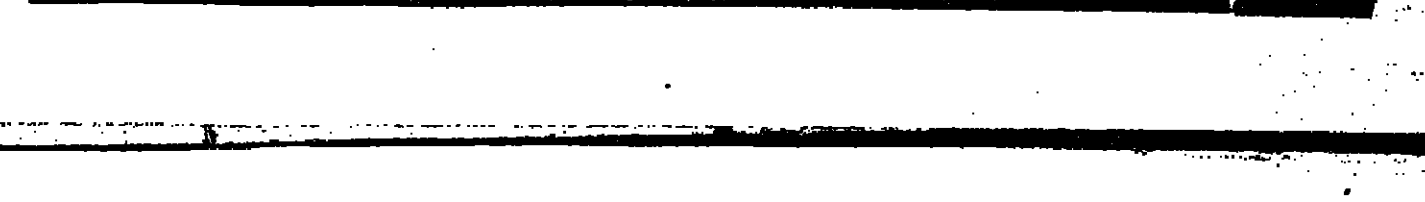
الشيء الذي اسمه  
الأنفوسية



## حَقِيقَةُ أُسْطُورَةٍ



لي ان ترى ان جميع الانبياء  
 ولها اسود او ابيض كما يجب  
 ان يعتقد وانما هناك درجات  
 في اللون الزماني كل موافق  
 ذلك للآلوة ليست كل هذا  
 بل في كل موعدا .. وكثير  
 هو اكتفاء بصفة « الهادي »  
 فيمكننا ان نضمن ان كل  
 الآلوة السابقة متوفرة في  
 اليوم .. ولا داعي لان  
 لها  
 لقي واكتفي وخرافات  
 في حال قد حاول التذكور  
 وتوشى عائلة التي امريكية  
 فريد .. ان نمر حقيقة الآلوة  
 يا : سيكولوجية السعد ،  
 قامت فعلا ان فقدت الكثير من  
 والكاذب وخرافات الآلوة التي  
 يا طمس الناس .. وقد نال  
 ملين في كتابها :  
 المتغير صحيح ان الآلوة التي تمنح  
 الآلوة هي السرة ذات المسود  
 بالقوام التي بالاسنادات  
 ا - وفي جميع ايضا ان الراء  
 ايام السيرة تفقد في الآلوة .  
 بل الجسم لانت بآية معلقة  
 لاني الآلوة .. ان الآلوة التي  
 والاشغال : في في حسان  
 وجهها لوجهه اوومومها العائنة  
 لها  
 في حسان ان الراء والاشغال  
 ولها ان السرة والاشغال



● انضمام علمي من الصف السادسة مكون من فستان بقصة بوليسمي وبكيتيته عند مستوى الذوق  
وإحاطت مستديرة مزخرفة بحبالون مزج ● فستان للسام من الجبهة الصفوف بنين مويديت 20  
ثلاثة وقصة عند الخصر تحيط بأكمامها بالحق والحق يمثل بؤراء واحد ● والأكمام مزخرفة  
وخروف ملونة من الخصر ● فستان للسام من الفلا المسودة ● وقصة مستديرة ● انضمام من  
الصف السادسة بإحاطت تقفل على العمود القلبي نصف من الأزرار ● وقصة حول الوسط بخزام زريع  
يتمدد على شكل ميكانت ● والجسد مزينة وقصة ● انضمام للسام مكون من فستان بقصة  
بوليسمي ● وبؤراء كروازية تقفل عند الكتف اليسار تحت مزخرفة مستديرة



